COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

1. EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (IETL14070).

2. EL NOMBRE de la máquina (la caminadora IMAGE 10.6Q).

3. EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).

4. EL NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la página 22 y 23).

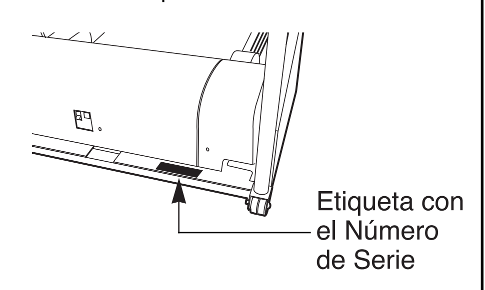
Parte Núm. 144682 R0399A PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1999 Impreso en E.U.A



Núm. de Modelo IETL14070

Núm. de Serie ________________

Escriba el número de serie para en el espacio de arriba para futuras referencias



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

Nota: Un DIBUJO DE LAS PARTES está pegado al centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegúrarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.**
4. **Mantenga la caminadora adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**
5. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**
7. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
9. **Use ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos atléticos.**
10. **Conecte el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si usted necesita un cable de extensión, use solo uno de 3 conductores de calibre 14 (1mm²), que no sea más de 1,5 m de largo.**
12. **Mantenga el cordón eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cordón eléctrico o la clavija están dañados o si la caminadora no está trabajando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente).**
14. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**

Núm.	Ctd.	Descripción
87	1	Cubierta del Montante Vertical (parte de adentro del lado derecho)
88	2	Cubierta del Montante Vertical
89	4	Tornillo de la Plataforma (delantero)
90	2	Tornillo de la Rueda
91	4	Rueda Delantera
92	1	Banda del Motor
93	5	Tuerca Pivote
94	1	Sujetador Adhesivo
95	1	Llave “L”
96	2	Tapa del Montante Vertical
97	2	Espuma de la Baranda
98	2	Tapa de Extremo de la Baranda
99	1	Pomo del Seguro
100	1	Mango del Pomo del Seguro
101	1	Resorte del Pomo del Seguro
102	1	Collar del Pasador
103	1	Pasador
104	1	Sujetador del Pasador
105	4	Arandela de la Plataforma
106	1	Calcomanía de Advertencia
107	20	Tornillo del Riel de Soporte para Pies
108	20	Tuerca del Riel de Soporte para Pies
109	1	Recibidor
110	1	Polea/Volante/Ventilador
111	1	Motor de Inclinación
112	1	Terminal del Alambrado de la Consola
113	1	Alambre de Tierra de 12”
114	1	Bisagra de la Charola Ventral
115	1	Montante Vertical/Base
116	1	Cubierta del Montante Vertical (parte de afuera del lado izquierdo)
117	1	Tornillo de Tensión del Motor
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 8”
#	1	Alambre Negro de 14”, Masculino/Femenino
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 4”
#	1	Azul de 4” Masculino/Femenino
#	1	Blanco de 10”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Azul de 14”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Azul de 4”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Negro de 8”, 2 Femeninos
#	2	Alambre Negro de 4”, 2 Femeninos
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
Indica una parte no ilustrada.

LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo IETL14070

R0399A

Nota: Para identificar las partes de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PARTES pegado al centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco
2	53	Tornillo
3	5	Aislador/Tuerca de la Rueda
4	4	Cojinete del Motor
5	1	Sujetador de los Controles Eléctricos
6	4	Aislador
7	1	Sujetador del Obturador
8	1	Alambre del Control Eléctrico de 14”
9	1	Terminal del Alambrado de 6”
10*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
11	1	Domo del Seguro
12	1	Riel de Soporte para los Pies Izquierdo
13	2	Tornillo Trasero de la Plataforma
14	2	Protector del Rodillo
15	1	Plataforma para Caminar
16	1	Rodillo Trasero
17	1	Tornillo del Pivote de la Inclinación
18	1	Rodillo Delantero/Polea
19	4	Tornillo del Motor
20	1	Base de la Consola
21	27	Tornillo del Sujetador
22	2	Cubierta de Ancla
23	2	Sujetador del Ancla de la Cubierta
24	4	Tornillo del Sujetador del Motor
25	2	Arandela del Sujetador del Motor
26	3	Sujetador Largo de la Cubierta
27	2	Guía de la Banda
28	2	Calcomanía de Advertencia de la Consola
29	1	Sujetador del Tomacorriente
30	1	Interruptor de Circuito
31	1	Receptáculo
32	2	Protector Plástico del Cordón Eléctrico
33	1	Interruptor on/off
34	1	Pata de Inclinación
35	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
36	3	Arandela de Ajuste del Rodillo
37	2	Espaciador de la Pata de Inclinación
38	4	Tuerca de la Pata de Pivote de Inclinación
39	4	Tuerca del Motor
40	1	Tornillo Pivote del Motor
41	3	Pivote del Marco/Tornillo de Inclinación
42	1	Llave/Sujetador
43	2	Tuerca con Reborde
44	1	Tuerca de Tensión del Motor
45	1	Tuerca Pequeña
46	8	Arandela de la Rueda
47	1	Tornillo Pequeño
48	1	Sensor
49	1	Sujetador del Sensor de Velocidad
50	1	Disco de Velocidad
51	1	Terminal del Alambrado de 20”
52	1	Fajilla de Cable de 4”
53	1	Cubierta de la Batería
54	2	Amortiguador
55	1	Banda para Caminar
56	8	Espaciador de la Charola Ventral
57	1	Obturador
58	2	Tornillo del Ancla de la Cubierta
59	1	Charola Ventral
60	1	Riel de Soporte para los Pies Derecho
61	5	Fajilla de Cable de 8”
62	1	Sujetador del Motor
63	1	Sujetador de la Fajilla
64	1	Fajilla de Cable Ajustable
65	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
66	1	Tapa de Extremo del Rodillo Trasero
67	2	Almohadilla de la Tapa de Extremo
68	1	Monitor de Pulso
69	1	Correa del Monitor
70	1	Consola
71	5	Tornillo del Sujetador Lateral
72	1	Motor
73	4	Tapa del Montante Vertical
74	2	Tornillo lateral de la Cubierta de la Consola
75	1	Placa de la Consola
76	1	Protector de los Controles Electrónicos
77	1	Cubierta
78	9	Parte Trasera de la Consola/Tornillo de la Cubierta
79	20	Arandela del Riel de Soporte para los Pies
80	1	Tabla de Corriente
81	4	Soporte de Plástico
82	2	Arandela de Tensión del Motor
83	1	Controlador
84	1	Terminal del Alambrado del Montante Vertical
85	1	Filtro
86	1	Placa de los Controles Electrónicos

15. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

16. El monitor de la frecuencia cardiaca no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El monitor de la frecuencia cardiaca está diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la frecuencia cardiaca usual en general.

17. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre quite la llave y mueva el interruptor de ON/OFF a la posición de “OFF” cuando la caminadora no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 4 para localizar el interruptor de ON/OFF.)

18. No intente alzar, bajar o mover la caminadora hasta que sea apropiadamente ensemblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y vea COMO MOVER LA CAMINADORA a página 17.) Usted debe ser capaz de cargar 20 kg con seguridad para levantar, bajar o mover la caminadora.

19. Cuando doble o mueva la caminadora, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente asegurado.

20. Revise y apriete todas las partes de la caminadora cada tres meses.

21. Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.

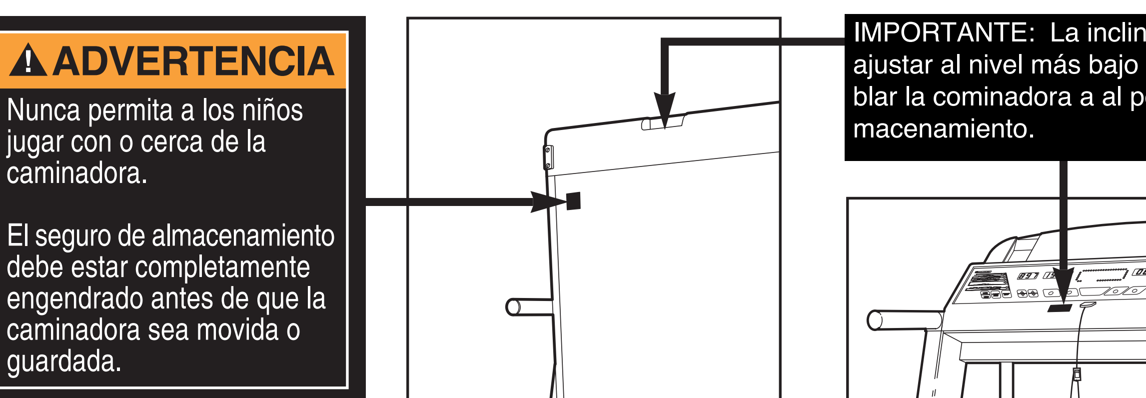
22. Los protectores del rodillo deben de estar separados 3 mm (1/8 de pulgada) del rodillo trasero. Quite la llave y ajuste los protectores del rodillo, si es necesario.

23. Siempre desconecte el cordón eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

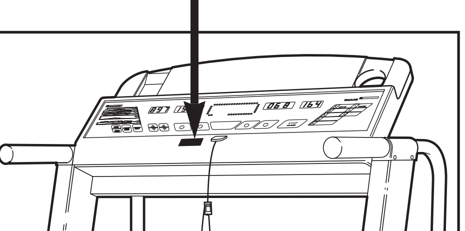
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

Las calcomanías que se muestran se han colocado en la caminadora. Si unas de las calcomanías se pierde, o si no está legible, por favor comuníquese con el vendedor para ordenar una reposición sin costo de la calcomanía (vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



IMPORTANTE: La inclinación se deve ajustar al nivel más bajo antes de doblar la cominadora a al posición de almacenamiento.

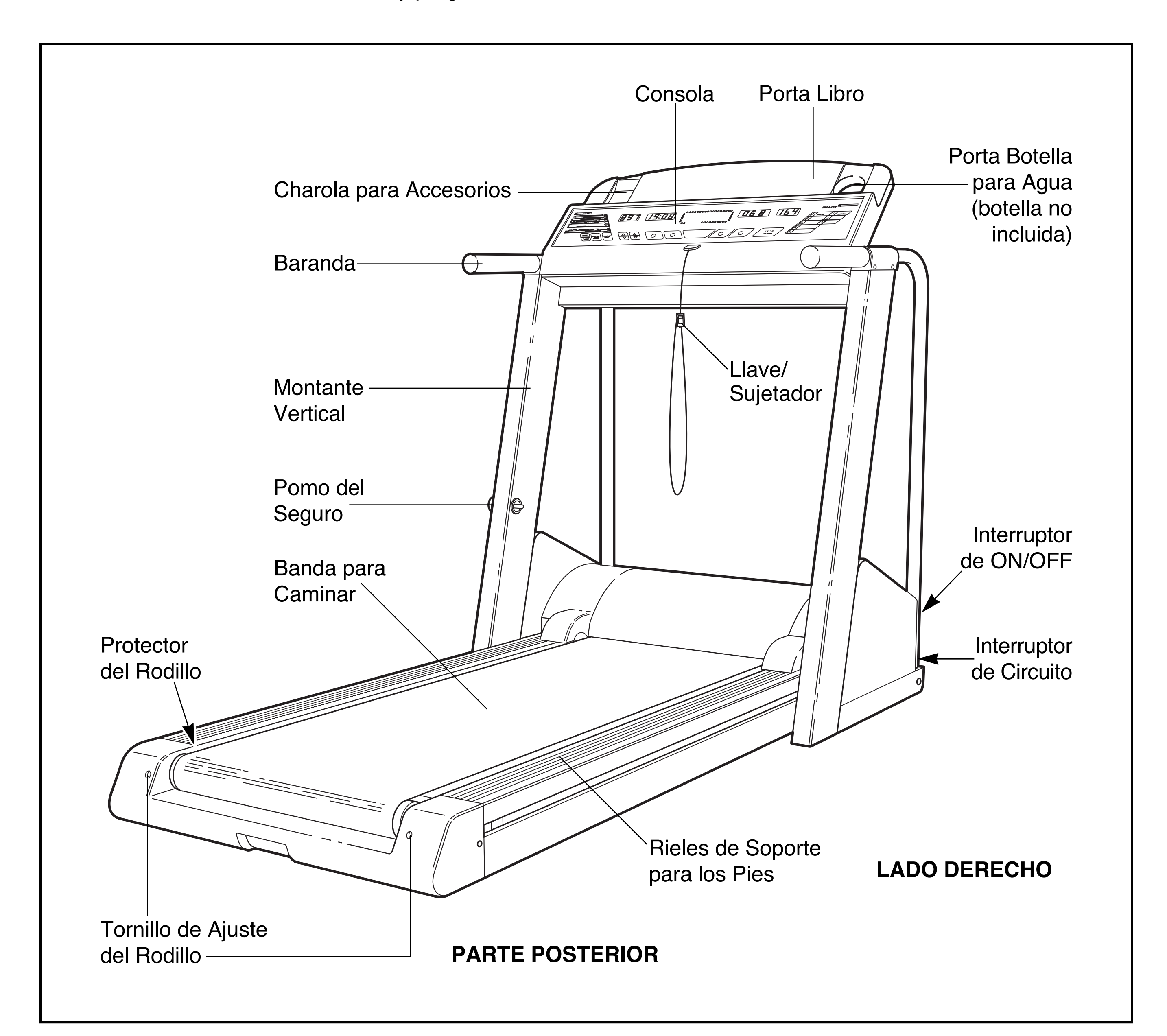


ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora IMAGE® 10.6Q La caminadora IMAGE® 10.6Q combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacidad de su hogar. Y cuando usted no esté haciendo ejercicio, el exclusivo 10.6Q. puede ser doblado, requiriendo menos de la mitad del espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la caminadora es IETL14070. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra a la derecha. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

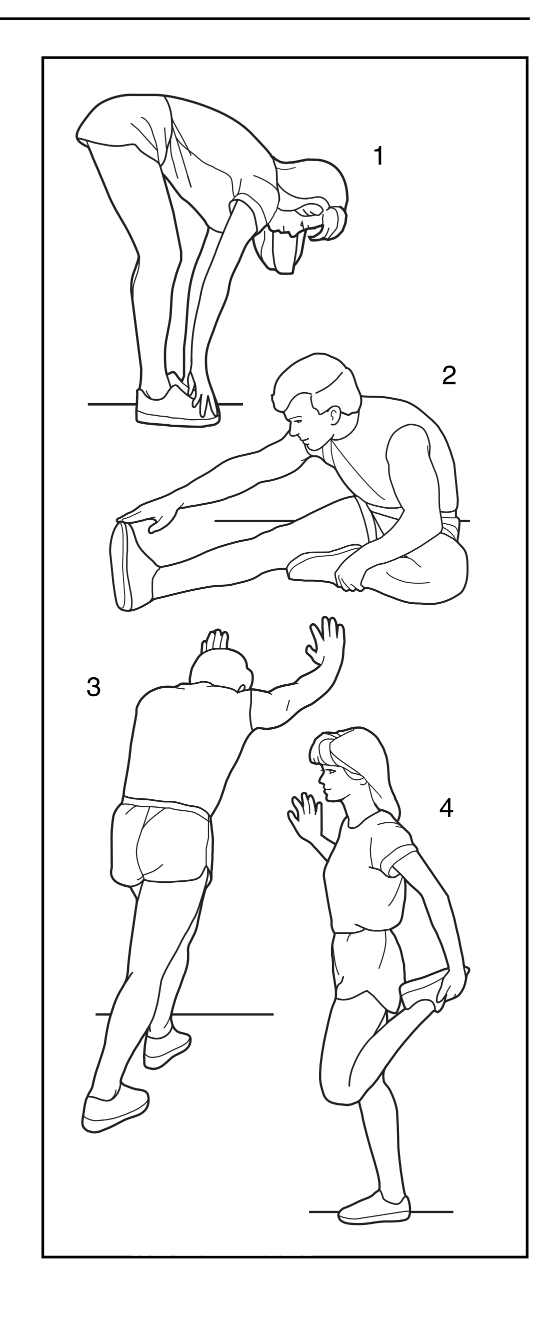
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, estas son unas guías generales. Para información más detallada sobre el ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. Para un ejercicio efectivo, su pulso deberá ser mantenido entre los neveles del 70% al 85% del nevel máximo de su corazón cuando ejercita. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en la table siguiente. Zonas de entrenamiento de personas en buena condición física o fuera de condición están en la lista divididas por edades.

Edad	Zona de Entrenamiento (Latidos/Min.)	
	Fuera de Condición	En Buena Condición
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Quemar Grasa

Para quemar la grasa, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel bajo de intensidad por un periodo de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

⚠ AVISO: El monitor de frecuencia cardiaca no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca de su corazón. La intención del monitor es solamente para servir como una ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general de la frecuencia cardiaca.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser "aeróbico." Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca de la parte media de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes: (1) un calentamiento (2) zona de entrenamiento, y (3) un enfriamiento.

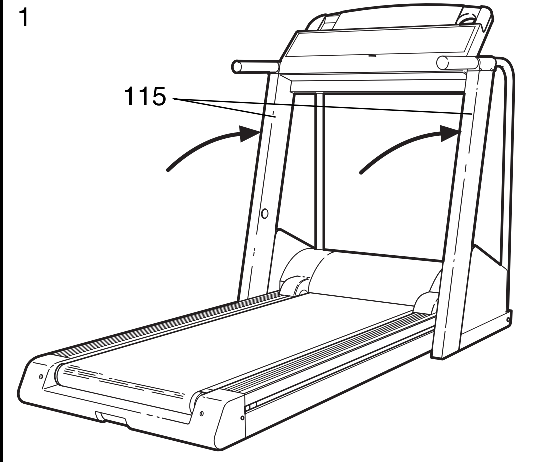
Calentamiento

El calentar prepara al cuerpo para el ejercicio intensificando la circulación de la sangre, mandando más oxígeno a los músculos u incrementando la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. (Vea SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS en la página 21.)

MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que se complete el montaje. **No se requieren herramientas para el montaje.**

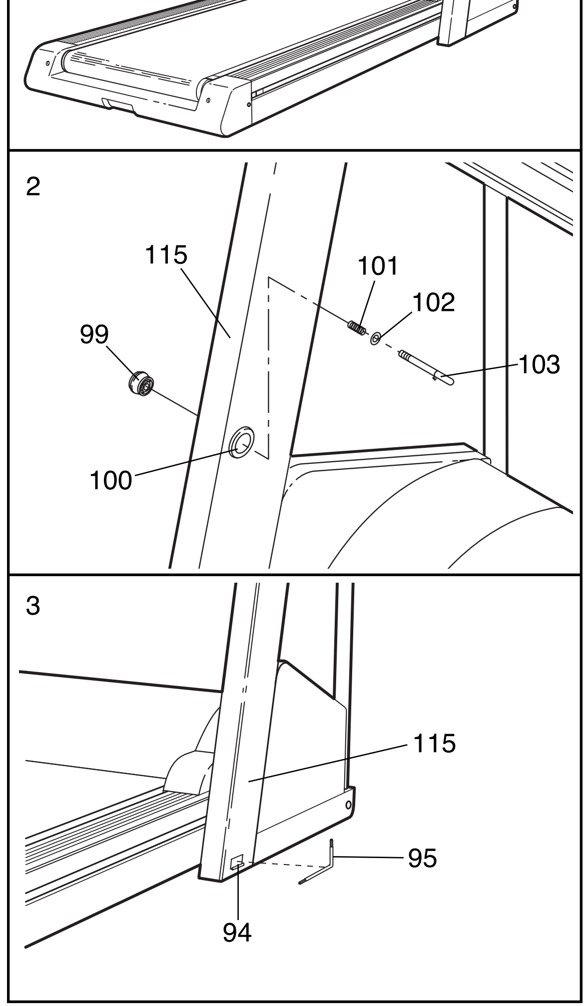
1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente suba los montantes verticales (115) hasta que la caminadora esté en la posición que se muestra.



2. Presione el Mango del Pomo del Seguro (100) en el Montante Vertical izquierdo (115).

   Quite el Pomo del Seguro (99) del Pasador (103). Asegúrese que el Collar del Pasador (102) y el Resorte (101) estén en el Pasador. Inserte el Pasador en el Montante Vertical izquierdo (115) y apriete el Pomo del Seguro al Pasador.

3. Quite el respaldo del Sujetador Adhesivo (94). Presione el Sujetador Adhesivo en la base de los Montantes Verticales (115) en el lugar indicado. Presione la Llave "L" (95) al Sujetador Adhesivo (94).

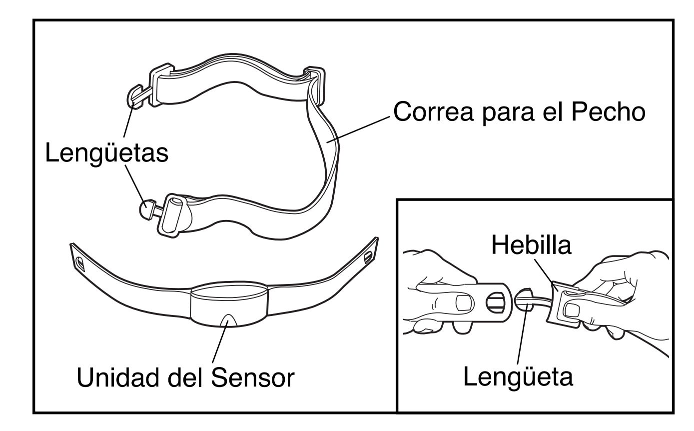


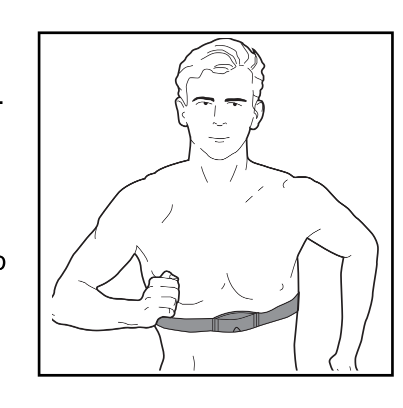
4. **Asegúrese de que todas las partes estén apretadas antes de que usted use la caminadora. Coloque un tapete debajo de la caminadora para proteger la alfombra o el piso.**

COMO USAR EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA

COMO PONERSE EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA

El monitor de la frecuencia cardiaca consiste de dos componentes: la correa para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo de la correa para el pecho a través de uno de los orificios en la unidad del sensor. Presione un extremo del sensor debajo de la hebilla en la correa para el pecho. La lengüeta debe estar casi pareja con el frente de la unidad del sensor.





Enseguida, envuelva el monitor de la frecuencia cardiaca alrededor de su pecho y junte el otro extremo de la correa para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo de la correa para el pecho, si es necesario. El monitor de la frecuencia cardiaca debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA

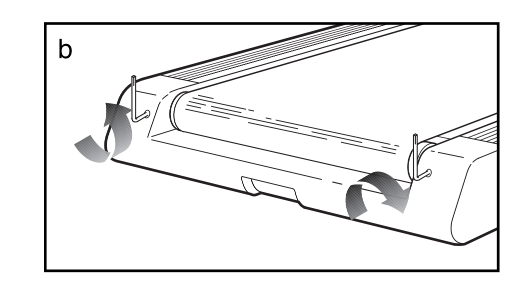
- Seque completamente el monitor de la frecuencia cardiaca después de cada uso. El monitor de la frecuencia cardiaca se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el monitor de la frecuencia cardiaca; el monitor de la frecuencia cardiaca se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el monitor de la frecuencia cardiaca no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el monitor de la frecuencia cardiaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de la frecuencia cardiaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el monitor de la frecuencia cardiaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 122° Fahrenheit (50° Celcius) o bajo 14° Fahrenheit (-10° Celcius).
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el monitor de la frecuencia cardiaca.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. La correa para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA

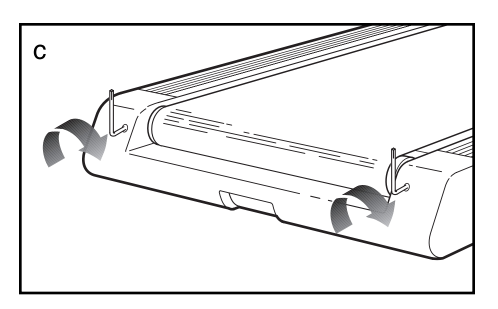
Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el monitor de la frecuencia cardiaca se usa con la consola. Si las letras “PLS” aparecen en la pantalla de PULSO/CALORÍAS o si la frecuencia cardiaca está excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que el monitor de la frecuencia cardiaca esté debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente. Nota: Si el monitor de la frecuencia cardiaca no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

b. Si la banda se ha movido a la derecha, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



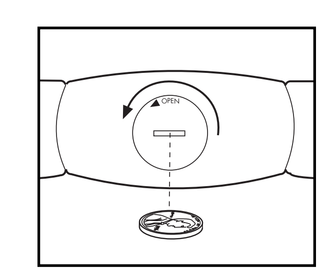
c. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave L, de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero siguiendo las manecillas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada apropiadamete, usted debe de poder levantar y separar cada lado de la banda para caminar 5 o 7 cm de la plataforma en la que se camina. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma en la que se camina. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte la Extensión eléctrica, inserte la llave y corra su caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apropiadamente ajustada.



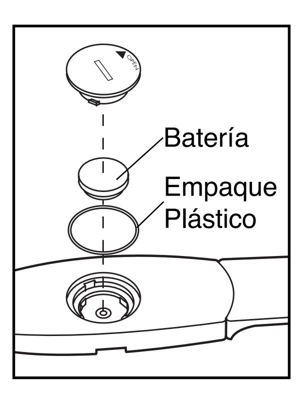
5. PROBLEMA: EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA NO FUNCIONA APROPIADAMENTE

a. Si el monitor de la frecuencia cardiaca no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA en la página 6.

b. Si el monitor de la frecuencia cardiaca todavía no funciona apropiadamente, la batería CR 2032 se debe cambiar. Para reemplazar la batería, localice la cubierta de la batería en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la batería vieja e inserte la nueva batería CR2032, asegurándose que la batería esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplazca la cubierta de la batería y dele vuelta a la posición cerrada.



6. PROBLEMA: UN CÓDIGO DE ERRO (E1, E20, E21, E22, E23, E24) APARECE EN LA CONSOLA

a. Si un código de error aparece, quite la llave de la consola, espere un momento, y entonces vuélvala a insertar. Si el código de error vuelve a aparecer, comuníquese con el vendedor. No use la caminadora hasta que el problema se corrija.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos. Encuentre el problema que aplique a su caminadora y siga los pasos que se dan.

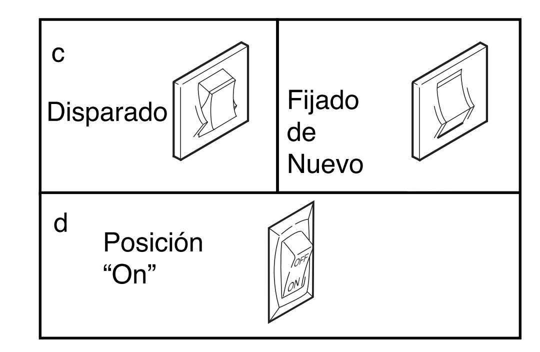
1. PROBLEMA: SU CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese de que el cordón eléctrico esté conectadol (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 7.)

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 3 en la página 10.)

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón eléctrico. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

d. Revise el interruptor de “on/off” encendido/apagado localizado en la parte delantera de la caminadora, cercano al cordón eléctrico. El interruptor debe de estar en la posición de “on” (encendido).



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito que se encuentra en el marco de la caminadora cerca del cordón eléctrico. Si el botón está fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. (Vea 1. c. encima). Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cordón eléctrico esté conectado.

c. Quite la llave de seguridad de la consola. Insértela completamente otra vez. (Vea el paso 3 en la página 10).

d. Revise para asegurarse de que el interruptor de “on/off” (encendido/apagado) está en la posición de “on” endendido. (Ver 1. d. arriba.)

e. Si la caminadora todávia no se mueve, por favor comuníque con el vendedor.

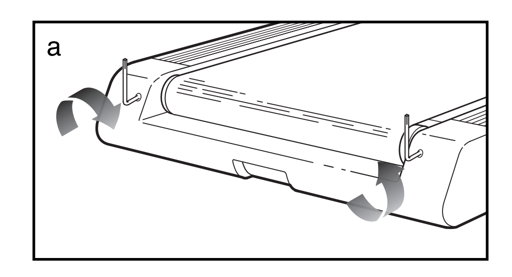
3. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

a. Si usted necesita un cable de extensión, use solo uno de 3 conductores de calibre 14 (1mm^2), que no sea más de 1,5 m de largo.

b. Si la banda todavía se detiene cuando se camina en ella, por favor comuníque con el vendedor.

4. PROBLEMA: LA BANDA ESTA FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

a. Si la banda se ha movido a la izquierda, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas de la frecuencia cardiaca no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. Para que la consola muestre las lecturas de la frecuencia cardiaca, el usador debe estar a una distancia (como la medida de sus brazos) de la consola.
- El monitor de la frecuencia cardiaca está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura de la frecuencia cardiaca se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor de la frecuencia cardiaca se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la caminadora.
- La batería CR2032 puede necesitar ser reemplazada.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™

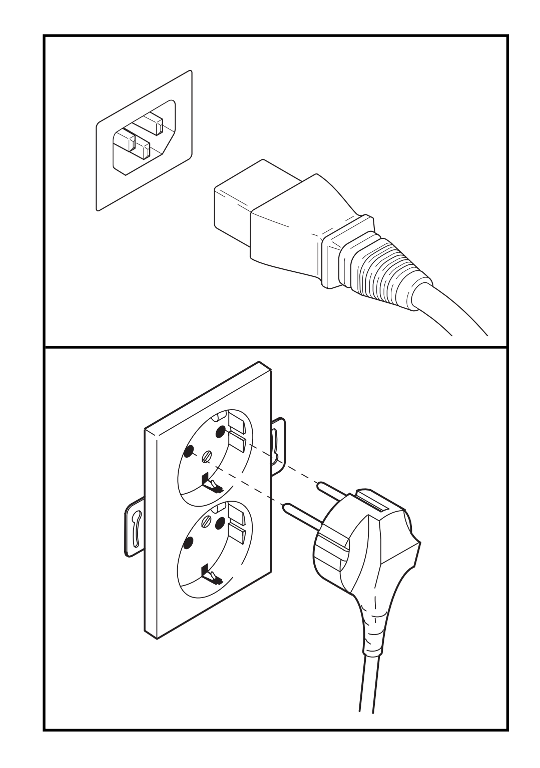
Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento.

IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

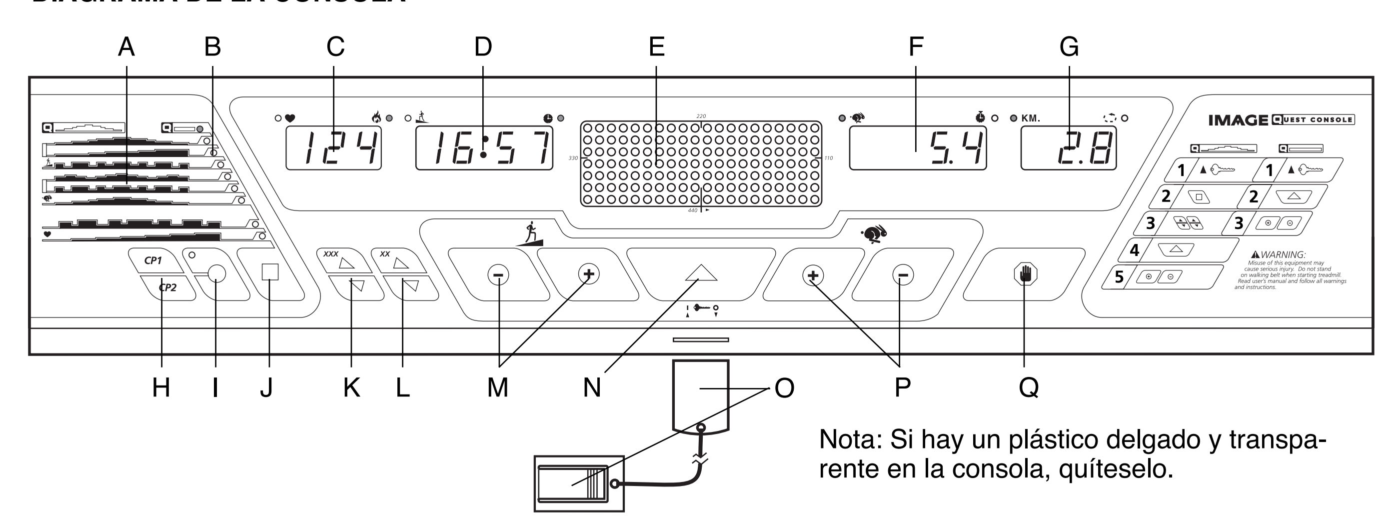
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Conecte el extremo indicado del cordón eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cordón eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si hay un plástico delgado y transparente en la consola, quíteselo.

⚠ PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones antes de operar la consola.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando o al comenzar la banda para caminar.**
- **Siempre use el sujetador (vea la parte “O” del dibujo de arriba) mientras opera la caminadora. Si la llave se jala de la consola, la banda para caminar se detendrá.**
- **La caminadora es capaz de altas velocidades. Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **El monitor de la frecuencia cardiaca no es dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El monitor de la frecuencia cardiaca está diseñado solo como una ayuda en determinar las tendencias de la frecuencia cardiaca en general.**
- **Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas que se rigen con el pulso. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte a su médico para saber si el medicamento le afectará su frecuencia cardiaca en el ejercicio.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una variedad de características diseñada para hacer sus entrenamientos más efectivos.

Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la caminadora se pueden cambiar con un toque de botón. Al hacer ejercicios, la consola mostrará retroalimentación instantánea del ejercicio- usted puede ver su progreso en la pista “LED”, mientras las cuatro pantallas muestran su frecuencia cardiaca, el número de calorías quemadas, la inclinación, el tiempo de entrenamiento, la velocidad, el paso, la distancia, y las vueltas completadas (en la pista).

También se ofrecen ocho programas pre-ajustados: tres programas de inclinación automáticamente controlan la inclinación de la caminadora a medida que lo guían a través de entrenamientos efectivos; tres programas de velocidad automáticamente controlan la velocidad de la caminadora; y dos programas que se rigen con el pulso automáticamente controlan la velocidad y la inclinación de la caminadora para mantener su frecuencia cardiaca dentro de un alcance predeterminado durante sus entrenamientos.

La consola también ofrece dos programas que le permiten crear sus propios programas de entrenamiento y guardarlos en la memoria de la consola para usos futuros.

Para usar la función manual, vea la página 10. **Para usar un programa de inclinación o un programa de velocidad,** vea la página 12. **Para usar los programas que se rugen con el pulso,** vea la página 13. **Para crear su propio programa,** vea la página 14. **Para usar un programa hecho a su medida** vea la página 15.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros (vea la PANTALLA de VELOCIDAD/PASO en la página 11). Para mayor claridad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a las millas.

COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de doblar la caminadora, desconecte el cordón eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta, mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada y sostenga la caminadora firmemente. Sostenga el pomo del seguro con su mano izquierda jálelo hacia un lado. Suba la caminadora hasta que el pomo del seguro esté alineado con el sostén. Lentamente suelte el pomo. **Asegúrese que el pasador en el pomo del seguro esté dentro del sostén.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C grados (85°F).

1

2

Pomo del Seguro

Pasador

Sostén

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador en el pomo del seguro esté dentro del sostén.**

1. Sostenga las barandas y coloque un pie en la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin ladearla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**



3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté descansando en la base.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Refiérase al dibujo 2 de arriba. Sostenga el extremo de arriba de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Sostenga el pomo del seguro con su mano izquierda y jálelo hacia el lado. Pivote la caminadora hacia abajo algunas pulgadas.

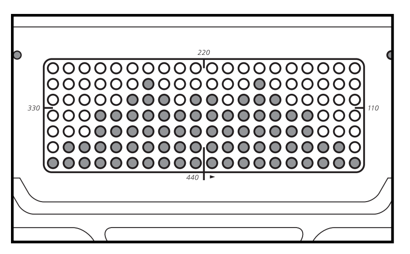
2. Refiérase al dibujo 1 de arriba. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**

3 **Entre su peso y edad si lo desea.**

No es necesario entrar su peso y su edad para usar un programa hecho a su medida; sin embargo, la pantalla de CALORÍAS estará más exacta si estos números se entran.

Para entrar su peso y edad, refiérase al paso 3 de la página 10. Si usted ya ha entrado su peso y edad, o si usted no quiere entrar esa información, siga al paso 4.

4 **Presione el botón de COMENZAR.**



Presione el botón de COMENZAR para comenzar un programa. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Refiérase a la gráfica LED. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se programa para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de la gráfica LED. Los ajustes de velocidad de los siguientes seis segmentos se muestran en las seis columnas de la derecha. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.)

Cuando el primer segmento de un minuto del programa se completa, todas las columnas de la gráfica LED se moverán una posición hacia la izquierda, el ajuste de velocidad del segundo segmento se mostrará en la columna que se prende y apaga, y la velocidad de la caminadora cambiará en acuerdo. La inclinación también cambiará de acuerdo a los ajustes que usted programó previamente.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad del último segmento se muestra en la columna que se prende y apaga y no queda tiempo en la pantalla de TIEMPO. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Si el programa es muy fácil o muy difícil, el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual se puede ajustar con los botones de VELOCIDAD o INCLINACIÓN. Los ajustes no se guardarán en la memoria. Para reprogramar el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual, presione el botón de GRABAR. El indicador en el botón se prenderá. Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador en el botón está prendido. Ajuste la velocidad o inclinación del segmento actual con los botones de VELOCIDAD o INCLINACIÓN. Después que se complete el segmento, presione el botón de GRABAR otra vez. El nuevo ajuste entonces se guardará en la memoria.

Para parar el programa momentariamente, presione el botón de PARAR una vez. Todas las pantallas pausarán y la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de COMENZAR. Para terminar el programa antes que se haya completado, mantenga presionado el botón de PARAR por dos segundos. La consola entonces estará en el mismo estado como si la llave se acabara de insertar.

5 **Siga su progreso con las pantallas LED.**

Refiérase al paso 7 en la página 11.

6 **Quite la llave de la consola.**

Cuando el programa se ha terminado, quite la llave de la consola. Todas las pantallas e indicadores en la consola se obscurecerán.

COMO SELECCIONAR LA FUNCIÓN INFOR MACIÓN

La consola ofrece una función información que mantiene guardado el tiempo total y distancia total acumulado en la caminadora. Para tener acceso a la función información, mantenga presionado el botón PARAR mientras inserta la llave en la consola. La pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO mostrará el número total de horas acumuladas en la caminadora. La pantalla de DISTANCIA/VUELTA mostrará el número de millas acumuladas (si el número total de millas excede 999, los números de mil y diez mil se mostrarán a la mano derecha de la pantalla VELOCIDAD/PASO). La parte izquierda de la pantalla VELOCIDAD/PASO mostrará cual unidad de medida se ha seleccionado actualmente: una “E” para (millas) Inglesas o una “M” para (kilómetros) “Métricos”. Para cambiar la unidad de medidas, presione el botón de VELOCIDAD “+”.

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

Refiérase a los dibujos en la página opuesta.

A. Diagrama de los entrenamientos—Estos diagramas muestran como la inclinación de la caminadora cambiará durante los programas de inclinación, como la velocidad cambiará durante los programas de velocidad, y como la frecuencia cardiaca cambiará durante los programas que se rigen por el pulso.

B. Indicadores de Función—Estos indicadores muestran si la función manual se ha escogido o si uno de los ocho programas pre-ajustados se han seleccionado.

C. Pantalla de PULSO/CALORÍAS—Esta pantalla muestra ambos su frecuencia cardiaca (si se pone el monitor de la frecuencia cardiaca) y el número aproximado de calorías que usted ha quemado. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Esta pantalla también se usa para entrar su peso en la consola.

D. Pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO—Esta pantalla muestra ambos la inclinación y el tiempo de la caminadora y el tiempo transcurrido. (Si un programa preajustado o un programa hecho a su medida se ha seleccionado, la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa.) La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Esta pantalla también se puede utilizar para entrar su edad en la consola.

E. Diagrama LED—Cuando la función manual se ha escogido, este diagrama muestra su progreso en la pista LED. Cuando un programa preajustado o un programa hecho a su medida se ha seleccionado, el diagrama muestra la gráfica del entrenamiento.

F. Pantalla de VELOCIDAD/PASO—Esta pantalla muestra ambos la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (en minutos por milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.

G. Pantalla DISTANCIA/VUELTA—Esta pantalla muestra ambos la distancia que usted ha caminado y el número de vueltas que usted ha completado (una vuelta es igual a 1/4 de milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.

H. Botones del PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA—Estos botones se usan para seleccionar programas hechos a su medida 1 y 2.

I. Botón de GRABAR—Este botón se usa para crear programas a su medida.

J. Botón de SELECCIÓN DE PROGRAMA—Este botón se usa para seleccionar la función manual y los ocho programas pre-ajustados. Nota: Si la banda para caminar se está moviendo cuando el botón de SELECCIÓN DE PROGRAMA se presiona, la banda para caminar se detendrá hasta parar y las pantallas se reajustarán. También, la caminadora se puede ajustar automáticamente al nivel más bajo de inclinación.

K. Botones de AJUSTAR PESO—Estos botones se usan para entrar su peso en la consola.

L. Botones de AJUSTAR EDAD—Estos botones se usan para entrar su edad en la consola.

M. Botones de INCLINACIÓN—Estos botones se usan para cambiar la inclinación de la caminadora. El alcance de la inclinación es de 0% a 12%. Nota: La inclinación se puede ajustar solo mientras la banda para caminar se esté moviendo.

N. Botón de COMENZAR—Este botón se usa para comenzar la banda para caminar cuando la función manual, un programa preajustado, o un programa hecho a su medida se ha seleccionado.

O. Llave con seguro—La llave prende y apaga la consola. El seguro se pone en la cintura de su ropa.

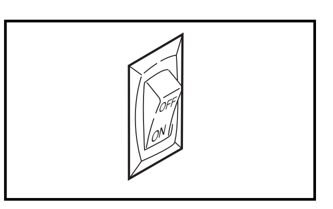
P. Botones de VELOCIDAD—Estos botones controlan la velocidad de la banda para caminar. El alcance de la velocidad es 0.5 mph a 12 mph. Nota: Cuando el botón de COMENZAR se presiona, la banda para caminar comenzará a moverse a 1.0 mph.

Q. Botón de PARAR—Este botón se usa para pausar o parar la banda para caminar cuando la función manual, un programa preajustado, o un programa hecho a su medida se ha seleccionado.

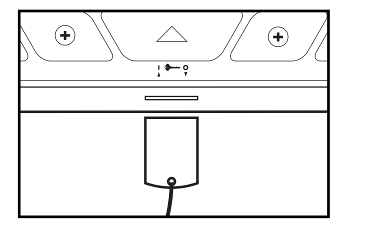
COMO ENCENDER LA CONSOLA

1 Enchufe el cordón eléctrico (vea la página 7). Todas las pantallas e indicadores en la consola se prenderán una vez y se obscurecerán. Nota: Si la llave está en la consola cuando se enchufa el cordón eléctrico, las letras “PO” se prenderán en la pantalla de VELOCIDAD/PASO. Si esto ocurre, quite la llave.

2 Asegúrese que el indicador de on/off que se encuentra en frente de la caminadora esté en la posición de “on”.



3 Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora e inserte la llave en la consola. Después de un momento, los indicadores MANUAL se prenderán, el ajuste actual de peso aparecerá en la pantalla de PULSO/CALORÍAS, el ajuste de la edad actual aparecerá en la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO, y la pista LED en el medio de la consola se prenderá. Cada pocos segundos, las palabras "PRESS START" (PRESIONE COMENZAR) aparecerán a través de la gráfica LED.



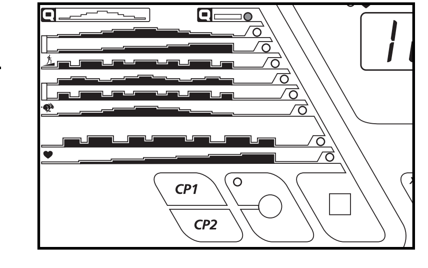
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 9. Nota: Cuando usted esté familiarizado con la operación de la consola, usted puede ir directamente al paso 5 si lo desea. La primera vez que usted use la consola, por favor lea y siga los pasos.

2 Seleccione la función MANUAL.

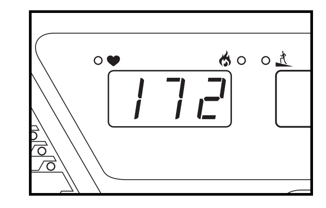
Cuando la llave se inserte, la función manual automáticamente se seleccionará y la luz indicadora de MANUAL se prenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de SELECCIÓN DE PROGRAMA repetidamente para seleccionar la función manual otra vez.



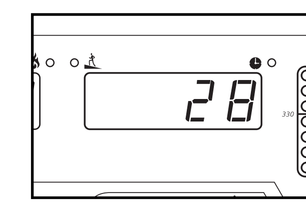
3 Entre su peso y edad si lo desea.

Aunque no es necesario entrar su peso y edad para usar la función manual, la pantalla CALORÍAS será más exacta si estos números se entran.

El ajuste actual de peso aparecerá en la pantalla de PULSO/CALORÍAS. Presione los botones de AJUSTAR PESO para entrar su peso. Cada vez uno de los botones se presionan, el ajuste de peso cambiará por una libra. Si uno de los botones se mantienen presionados, el ajuste de peso cambiará en incrementos de 5 libras.



El ajuste de la edad actual aparecerá en la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO. Para entrar su edad, presione los botones de AJUSTAR EDAD. Cada vez que uno de los botones se presionen, el ajuste de la edad cambiará por 1 año. Si uno de los botones se mantienen presionados, el ajuste de la edad cambiará en incrementos de 5 años. Nota: Una vez que usted ha entrado su peso y edad, los números se guardarán en la memoria de la consola, aún si el cordón eléctrico se ha desenchufado.



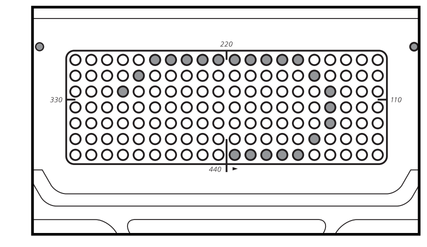
4 Póngase el monitor de la frecuencia cardiaca si lo desea.

Para que la pantalla PULSO/CALORÍAS muestre su frecuencia cardiaca, el monitor de la frecuencia cardiaca se debe poner. Para ponerse el monitor de la frecuencia cardiaca, vea COMO USAR EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA en la página 6.

5 Presione el botón de COMENZAR.

Presione el botón de COMENZAR para comenzar la banda para caminar. La pista LED en el medio de la consola se desaparecerá en dirección opuesta a las manecillas del reloj. Un indicador que se prende y se apaga entonces reaparecerá y la banda para caminar comenzará a moverse a 1.0 mph. Sostenga las barandas y párese en la banda para caminar.

La pista LED representa 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores se prenderán uno a la vez hasta que toda la pista está prendida. La pista entonces se desaparecerá en dirección opuesta a las manecillas del reloj y otra vuelta comenzará.



Para parar la banda para caminar momentariamente, presione el botón de PARAR una vez. Todas las pantallas se pausarán y la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. Para comenzar la banda para caminar, presione el botón de COMENZAR como se describe arriba. Para parar la banda para caminar y reajustar todas las pantallas, presione el botón de PARAR por dos segundos. La consola entonces estará en el mismo estado como sí se acabara de insertar la llave.

3 Entre su peso y edad si desea.

No es necesario entrar su peso y su edad para crear un programa hecho a su medida; sin embargo la pantalla de CALORÍAS estará más exacta si estos números se entran.

Para entrar su peso y edad, refiérase al paso 3 en la página 10. Si usted ya ha entrado su peso y edad, o si usted no quiere entrar esa información, siga al paso 4.

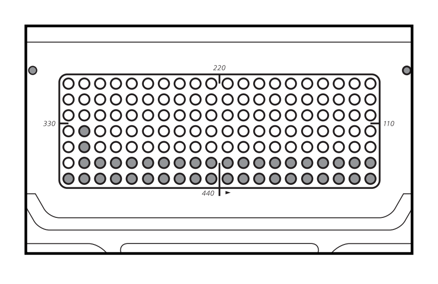
4 Presione el botón de COMENZAR.

Presione el botón de COMENZAR para comenzar el programa. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5 Presione el botón de GRABAR y programe los ajustes de velocidad e inclinación deseados.

Cuando se presiona el botón de GRABAR, el indicador en el botón se prenderá. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador en el botón está prendido.**

Refiérase a la gráfica LED. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento de un minuto. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna que se prende y apaga de la gráfica. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la gráfica LED.) Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la caminadora a los niveles deseados con los botones de VELOCIDAD e INCLINACIÓN. Cada cuantas veces que se presione el botón de VELOCIDAD "+" o "—", otro LED se prenderá o obscurecerá en la columna que se prende y apaga.



Cuando el primer segmento de un minuto del programa se completa, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. Todas las columnas de la gráfica LED entonces se moverán una posición hacia la izquierda, y el ajuste de velocidad del segundo segmento se mostrará en la columna que se prende y apaga. Programe los ajustes de velocidad e inclinación por el segundo segmento como se describe arriba.

Repita este procedimiento hasta que usted haya programado los ajustes de velocidad e inclinación por cuantos segmentos desee hacerlo. Programas hechos a su medida pueden tener de uno a cuarenta segmentos. Cuando usted ha terminado, mantenga el botón de PARAR por dos segundos. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted programó y el número de segmentos se guardarán en la memoria. Para usar el programa otra vez, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA a la mano derecha.

Nota: Para pausar el programa temporalmente mientras que usted esté programando los ajustes de velocidad e inclinación, presione el botón de PARAR una vez. Todas las pantallas pausarán y la pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de COMENZAR.

6 Quite la llave de la consola.

Cuando el programa se ha terminado, quite la llave de la consola. Todas las pantallas e indicadores en la consola se obscurecerán.

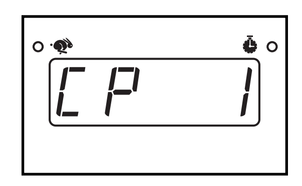
COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 9.

2 Seleccione uno de los programas

Para seleccionar uno de los programas hechos a su medida, presione el botón de CP1 o CP2, Las letras "CP1" o "CP2" aparecerán en la pantalla de VELOCIDAD/PASO para mostrar cual programa se selecciona.



Cuando se selecciona un programa hecho a su medida, la gráfica LED mostrará los ajustes de velocidad del programa. Si el programa es más de veinte minutos de largo, solo los primeros diecinueve ajustes se mostrarán. La primera columna se estará prendiendo y apagando. Nota: Cada cuantos segundos, las palabras "PRESS START" (PRESIONE COMENZAR) aparecerán a través de la gráfica LED.

3 Entre su peso y edad.

Aunque no es necesario entrar su peso para usar un programa que se rige con el pulso, **usted debe entrar su edad antes que uno de estos programas se puedan comenzar.**

Para entrar su peso y edad, refiérase al paso 3 en la página 10. Si usted ya ha entrado su peso y edad, presione cualquiera de los botones de AJUSTAR EDAD para verificar el ajuste de edad. Las palabras “PRESS START” (PRESIONE COMENZAR) entonces aparecerán a través de la gráfica LED cada cuantos segundos.

4 Póngase el monitor de la frecuencia cardiaca.

El monitor de la frecuencia cardiaca se debe poner cuando un programa que se rige con el pulso se usa. Vea la página 6. Nota: Un programa que se rige con el pulso se puede comenzar sin una lectura de la frecuencia cardiaca; Sin embargo la velocidad e/o inclinación de la caminadora automáticamente disminuirán si su frecuencia cardiaca no se detecta durante el programa.

5 Presione el botón de COMENZAR.

Presione el botón de COMENZAR para comenzar el programa. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Mientras que se prenda y apague la primera columna de la gráfica LED, la banda para caminar se moverá a 1.5 mph. Después de 90 segundos, la segunda columna de la gráfica LED comenzará a prenderse y apagarse. A medida que el programa progresa, la velocidad e/o inclinación de la caminadora cambiará en cualquier momento para mantener su frecuencia cardiaca cerca del ajuste de la frecuencia cardiaca que se muestra en la columna que se está prendiendo y apagando. Cuando la columna veintava comienza a prenderse y apagarse, la banda para caminar comenzará a moverse a 1.5 mph hasta que no quede tiempo en la pantalla de TIEMPO. La banda para caminar entonces se detiene hasta parar y el programa se completará

Si su frecuencia cardiaca no se detecta durante el programa las letras “PLS” se prenderán y apagarán en la pantalla de PULSO/CALORÍAS y la velocidad e/o la inclinación de la caminadora automáticamente disminuirán. Vea la página 6.

Mientras que el esté programa en progreso, ajustes pequeños se pueden hacer a la velocidad o inclinación de la caminadora con los botones de VELOCIDAD o INCLINACIÓN. Sin embargo, si usted aumenta la velocidad, la inclinación automáticamente disminuirá; si usted disminuye la velocidad, la inclinación, la inclinación aumentará. Si usted aumenta la inclinación, la velocidad disminuirá; si usted disminuye la inclinación, la velocidad aumentará. La consola siempre atentará de mantener su frecuencia cardiaca cerca del ajuste de la frecuencia cardiaca en la columna que se prende y apaga. Nota: Cuando la inclinación alcanza el ajuste más bajo, la velocidad no se puede aumentar más. Cuando la inclinación alcanza el ajuste más alto, la velocidad no se puede disminuir más.

6 Siga su progreso con las pantallas LED.

Refiérase al paso 7 en la página 11.

7 Quite la llave de la consola.

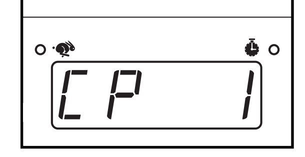
Cuando el programa se ha terminado, quite la llave de la consola. Todas las pantallas e indicadores en la consola se obscurecerán.

COMO CREER UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 9.

2 Seleccione uno de los programas hechos a su medida.



Para seleccionar uno de los programas hechos a su medida, presione el botón de CP 1 o CP 2. Las letras “CP1” o “CP2 aparecerán en la pantalla de VELOCIDAD/PASO para mostrar cual programa usted ha seleccionado.

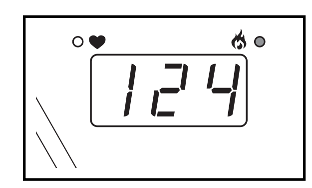
Los programas hechos a su medida son programas de entrenamiento que usted crea. Los programas se guardan en la memoria de la consola, y se puede cambiar cuantas veces se desee. Los programas hechos a su medida controlan la velocidad y la inclinación de la caminadora. Cuando uno de los programas hechos a su medida se selecciona, la gráfica LED mostrará el ajuste de la velocidad del programa (hasta que usted ha creado un programa, todos los ajustes de velocidad estarán iguales). La primera columna estará prendiéndose y apagándose. Nota: Cada cuantos segundos, las palabras “PRESS START” (PRESIONE COMENZAR) aparecerán a través de la gráfica LED.

6 Ajuste la inclinación y velocidad de la caminadora.

Mientras la banda para caminar se mueva, la inclinación de la caminadora se puede reajustar con los botones de INCLINACIÓN. Cada vez que uno de los botones se presionen, la inclinación se cambiará por 0.5%. Los botones se pueden mantener presionados para cambiar la inclinación rápidamente. El alcance de la inclinación es de 0% a 12%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

Para ajustar la velocidad de la banda para caminar, presione los botones de VELOCIDAD. Cada vez que uno de los botones se presionen, la velocidad cambiará a 0.1 mph. Los botones también se pueden mantener presionados para cambiar la velocidad en incrementos de 0.5 mph. El alcance de la velocidad es 0.5 mph a 12.0 mph.

7 Siga su progreso con las cuatro pantallas.



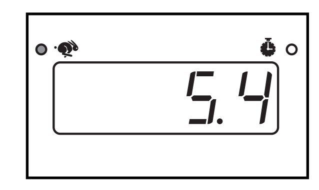
Pantalla de PULSO/CALORÍAS— Esta pantalla muestra ambos su frecuencia cardiaca (si se pone el monitor de la frecuencia cardiaca) y el número aproximado de calorías que usted ha quemado. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Esta pantalla también se usa para entrar su peso en la consola.

Nota: El monitor de la frecuencia cardiaca chequeará su frecuencia cardiaca cada cuantos segundos; puede tomar hasta diez segundos antes de que muestre la frecuencia cardiaca correcta. Si su frecuencia cardiaca no se ha mostrado, vea PROBLEMAS CON EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA en la página 6.



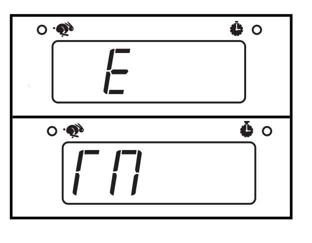
Pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO— Esta pantalla muestra ambos la inclinación y el tiempo de la caminadora y el tiempo transcurrido. (Si un programa preajustado o un programa hecho a su medida se ha seleccionado, la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa.) La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Esta pantalla también se puede utilizar para entrar su edad en la consola.

Nota: Cada vez que se presionen los botones de INCLINACIÓN, la pantalla mostrará el ajuste de la inclinación.

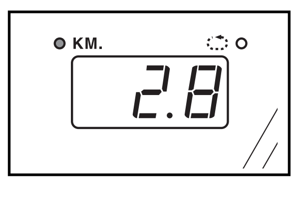


Pantalla de VELOCIDAD/PASO— Esta pantalla muestra ambos la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (en minutos por milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.

Nota: Cada vez que se presionen los botones de VELOCIDAD, la pantalla mostrará el ajuste de la velocidad.



Nota: La velocidad se puede mostrar en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (kph). Para chequear la unidad de medidas, primero mantenga presionado el botón de PARAR mientras que inserta la llave en la consola. La pantalla de VELOCIDAD/PASO mostrará una “E” para (millas) “Inglesas” o una “M” para (kilómetros) “Métricos”. Presione el botón de VELOCIDAD “+” para cambiar la unidad de medidas. Quite la llave y vuelva a insertar la llave.



Pantalla DISTANCIA/VUELTA— Esta pantalla muestra ambos la distancia que usted ha caminado y el número de vueltas que usted ha completado (una vuelta es igual a 1/ 4 de milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.

Nota: Si la velocidad se muestra en millas por hora, la distancia se mostrará en millas; si la velocidad se muestra en kilómetros por hora, la distancia se mostrará en kilómetros.

8 Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y remueva la llave.

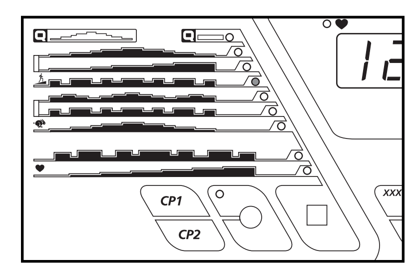
Párese en los rieles de soporte para los pies, presione el botón de PARAR, y quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. También, presione el botón de on/off a la posición de “off”. (Vea el dibujo en la parte de abajo de la página 9.)

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE INCLINACIÓN Y VELOCIDAD

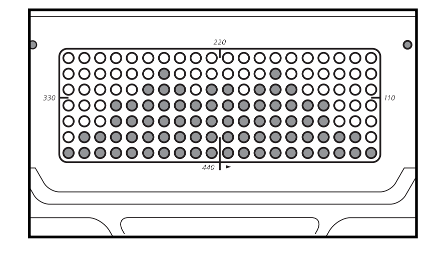
1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 9.

2 Seleccione uno de los programas de inclinación o velocidad.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará automáticamente y la luz indicadora de MANUAL se prenderá. Para seleccionar uno de los programas de inclinación o velocidad, presione el botón de SELECCIÓN DE PROGRAMA repetidamente hasta que las luces indicadores de INCLINACIÓN o VELOCIDAD se prendan. Nota: El primer programa de inclinación y el primer programa de velocidad son programas de veinte minutos. Todos los otros programas pre-ajustados son programas de treinta minutos.



Cuando un programa de inclinación o velocidad se selecciona, la gráfica LED mostrará todos los ajustes de inclinación o velocidad del programa. Cada programa de inclinación tiene veinte ajustes de velocidad. Un ajuste se muestra en cada columna de la gráfica LED. La primera columna estará prendiéndose y apagándose. Nota: Cada cuantos segundos, las palabras “PRESS START” (PRESIONE COMENZAR) aparecerán moviéndose a través de la gráfica LED.

3 Entre su peso y su edad si lo desea.

Aunque no es necesario entrar su peso y edad para usar un programa de inclinación o velocidad, la pantalla de CALORÍAS será más exacta si estos números se entran.

Para entrar su peso y edad, refiérase al paso 3 en la página 10. Si usted ya ha entrado su peso y edad, o si usted no quiere entrar esta información, siga al paso 4.

4 Póngase el monitor de la frecuencia cardiaca si lo desea.

Para que la pantalla de PULSO/CALORÍAS muestre su frecuencia cardiaca, el monitor de la frecuencia cardiaca se debe poner. Para ponerse el monitor de la frecuencia cardiaca, vea COMO USAR EL MONITOR DE LA FRECUENCIA CARDIACA en la página 6.

5 Presione el botón de COMENZAR.

Presione el botón de COMENZAR para comenzar el programa. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Si un programa de inclinación se ha seleccionado: Cuando se presione el botón de COMENZAR, la banda para caminar comenzará a moverse a 1.0 mph y la inclinación se ajustará al ajuste de inclinación que se muestra en la primera columna de la gráfica LED. Después de un minuto (o 90 segundos si un programa de 30 minutos se selecciona), la segunda columna de la gráfica LED comenzará a prenderse y apagarse y la inclinación se ajustará al ajuste de inclinación que se muestra en la segunda columna. Después de otro minuto (o 90 segundos), la tercera columna comenzará a prenderse y apagarse y la inclinación se ajustará al ajuste que se muestra en la tercera columna. El programa continuará de esta manera hasta la veintava columna se esté prendiendo y apagando y no quede tiempo en la pantalla de TIEMPO. La banda para caminar entonces se detendrá hasta pararse.

La velocidad de la banda para caminar se puede ajustar durante el programa de inclinación con los botones de VELOCIDAD. Para parar el programa momentariamente, presione el botón de PARAR una vez. Todas las pantallas entonces pausarán y la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de COMENZAR. Para terminar el programa antes que se complete, mantenga presionado el botón de PARAR por dos segundos. La consola entonces estará en el mismo estado como si se acabara de insertar la llave.

Mientras el programa de inclinación esté en progreso, el nivel de dificultad del programa se puede ajustar, si desea, con los botones de INCLINACIÓN. Presione el botón de INCLINACIÓN “+” una vez. Las letras “MAX” aparecerán en la gráfica LED, y la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO mostrará la inclinación máxima que la caminadora alcanzará durante el programa. Esta información se mostrará por tres segundos. Presione el botón de INCLINACIÓN “+” otra vez. Cada vez que el botón se presione, ajustes del programa aumentarán un poco. El botón de INCLINACIÓN “–” se pueden usar de la misma manera para disminuir el nivel de dificultad del programa. Nota: El diagrama que se muestra en la gráfica LED no cambiará; el diagrama muestra ajustes de inclinación relativos.

Si un programa de velocidad se selecciona: Cuando el botón de COMENZAR se presiona, la banda para caminar comenzará a moverse a 1.0 mph, el ajuste de velocidad que se muestra en la primera columna de la gráfica LED. Después de un minuto (o 90 segundos si se selecciona un programa de treinta minutos), la segunda columna de la gráfica LED comenzará a prenderse y apagarse y la velocidad se ajustará al ajuste de velocidad que se muestra en la segunda columna. Después de otro minuto (o 90 segundos), la tercera columna comenzará a prenderse y apagarse y la velocidad se ajustará al ajuste que se muestra en la tercera columna. El programa continuará de esta manera hasta que la veintava columna se prende y se apague y no quede tiempo en la pantalla de TIEMPO. La banda para caminar entonces se detendrá hasta pararse.

La inclinación de la caminadora se puede ajustar durante el programa de velocidad con los botones de INCLINACIÓN. Para parar el programa momentariamente, presione el botón de PARAR una vez. Todas las pantallas se pausarán y la pantalla de INCLINACIÓN/TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de COMENZAR. Para terminar el programa antes que se complete, mantenga presionado el botón de PARAR por dos segundos. La consola entonces estará en el mismo estado como si se acabara de insertar la llave.

Mientras que el programa de velocidad esté en progreso, el nivel de dificultad del programa se puede ajustar, si se desea, con los botones de VELOCIDAD. Presione el botón VELOCIDAD “+” una vez. Las letras “MAX” aparecerán en la gráfica LED, y la pantalla de VELOCIDAD/PASO mostrará la velocidad máxima que la caminadora puede alcanzar durante el programa. Esta información se mostrará por tres segundos. Presione el botón de VELOCIDAD “+” otra vez. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad máxima y todos los otros ajustes de programa aumentarán un poco. El botón de VELOCIDAD “–” se puede usar de la misma manera para disminuir el nivel de dificultad del programa. Nota: El diagrama que se muestra en la gráfica LED no cambiará; el diagrama muestra los ajustes de velocidad relativos.

6 Siga su progreso con las pantallas LED.

Refiérase al paso 7 en la página 11.

7 Quite la llave de la consola.

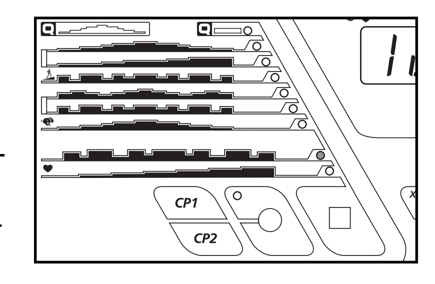
Cuando el programa se ha terminado, quite la llave de la consola. Todas las pantallas e indicadores en la consola se obscurecerán.

COMO USAR LOS PROGRAMAS QUE SE RIGEN CON EL PULSO

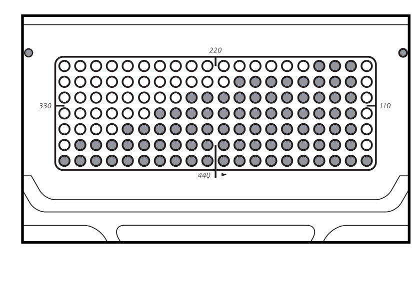
1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 9.

2 Seleccione uno de los programas que se rigen con el pulso.

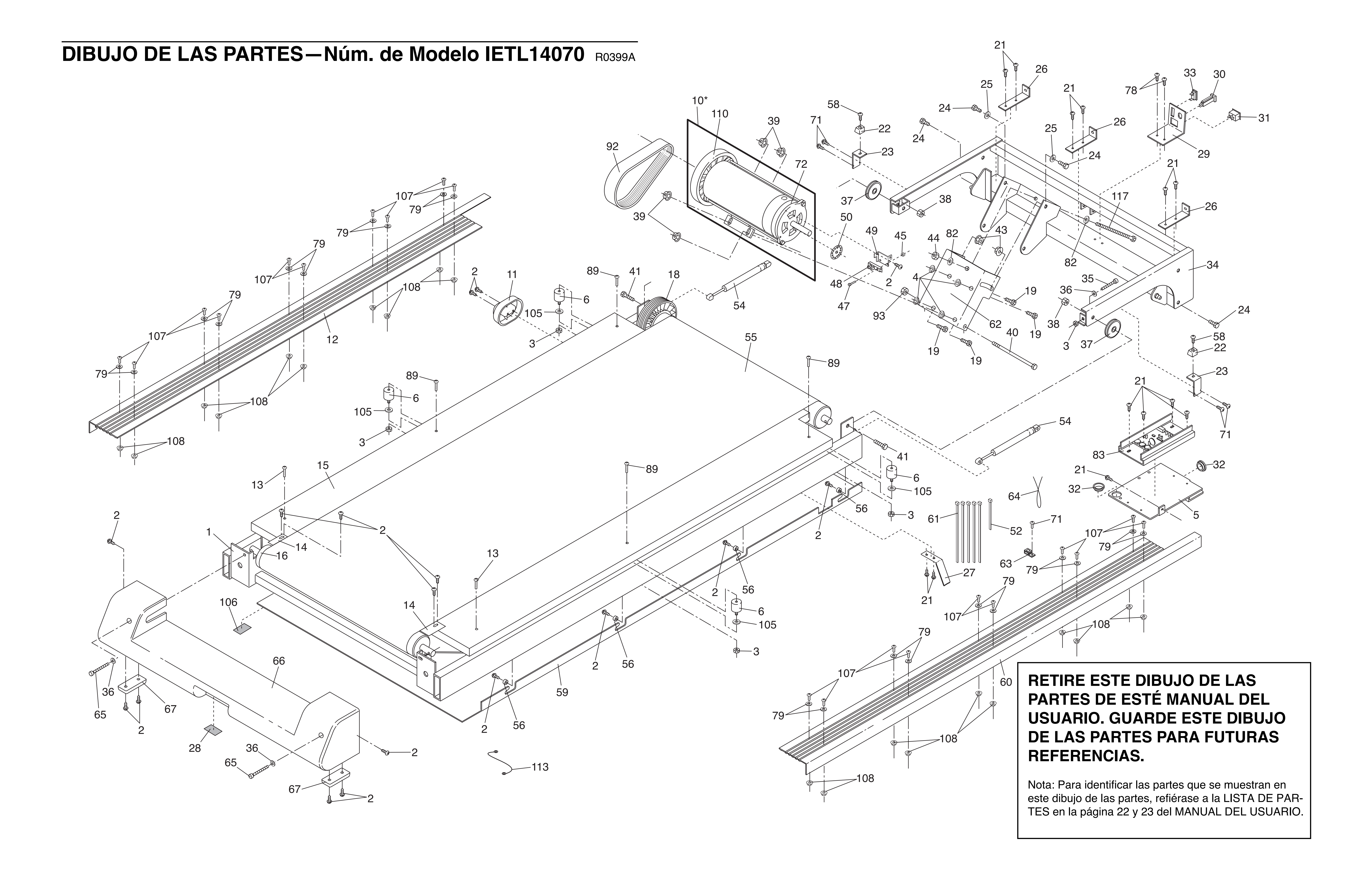


Cuando la llave se inserta, la función manual automáticamente se selecciona y el indicador MANUAL se prenderá. Para seleccionar uno de los programas que se rigen con el pulso, presione el botón de SELECCIÓN DE PROGRAMA repetidamente hasta que los indicadores que se RIGEN CON (el) PULSO se prenden. Nota: Los dos programas que se rigen con el pulso son programas de treinta segundos.



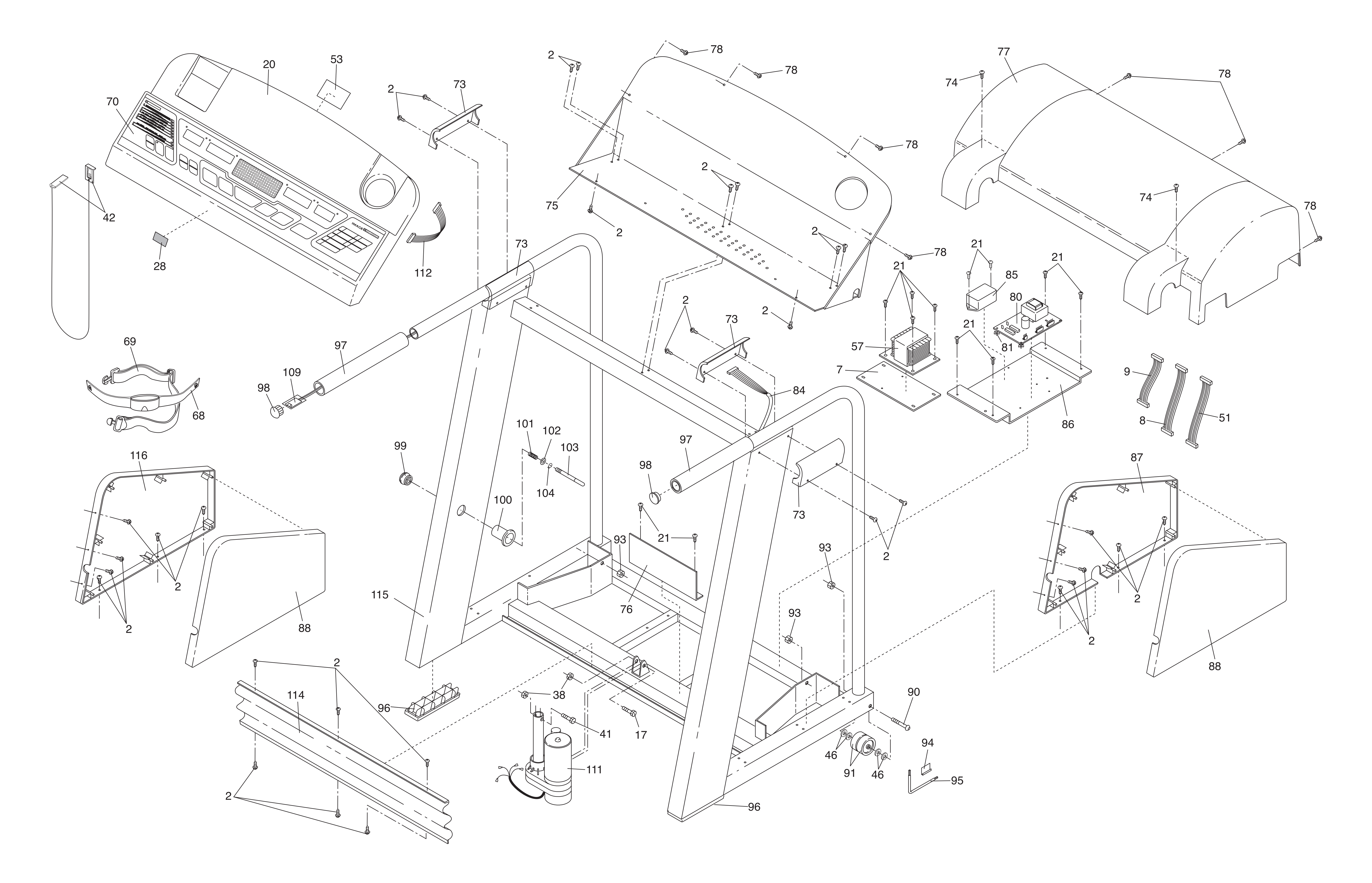
Los programas que se rigen con el pulso automáticamente controlan la velocidad y la inclinación de la caminadora para mantener su frecuencia cardiaca cerca de los ajustes predeterminados durante su entrenamiento. Cuando uno de los programas que se rigen con el pulso se seleccionan, la gráfica LED mostrará todos los ajustes de la frecuencia cardiaca del programa. Cada programa tiene veinte ajustes de frecuencia cardiaca. Un ajuste se muestra en cada columna vertical de la gráfica LED. La primera columna se estará prendiendo y apagando. Nota: Cada cuantos segundos, aparecerán las palabras “ENTER AGE” (ENTRE EDAD) a través de la gráfica LED.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo IETL14070 R0399A



RETIRE ESTE DIBUJO DE LAS PARTES DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO. GUARDE ESTE DIBUJO DE LAS PARTES PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Nota: Para identificar las partes que se muestran en este dibujo de las partes, refiérase a la LISTA DE PARTES en la página 22 y 23 del MANUAL DEL USUARIO.



78
78
2
77
78
20
53
74
2
73
70
78
2
75
74
78
42
2
2
78
28
112
73
21
85
21
21
2
80
2
73
21
69
57
81
97
7
9
109
84
98
86
68
8
51
101
102
103
99
97
116
87
98
104
73
100
2
21
93
93
2
2
115
76
2
93
88
88
2
114
90
38
96
41
17
94
46
111
91
46
95
2
96